https://www.youtube.com/watch?v=1_TKup5G7YY

Hôm nay là ngày thứ tư của khóa tu học 9 ngày

TÓM TẮT NỘI DUNG PHÁP HỌC - PHÁP HÀNH

Hôm nay, quý vị nghe hai bài giảng rất quan trọng. Bài giảng thứ nhất là về Lý Duyên khởi, bài giảng thứ hai là bài giảng về kinh Nhất dạ hiền giả.

Bài giảng thứ nhất là về Lý Duyên khởi. Đây là nền tảng của Giáo Pháp này, bởi vì tất cả mọi sự vật hiện tượng, cho dù là vật chất hay tinh thần, đều phát sinh theo quy luật duyên khởi. Đơn vị nhỏ nhất của quy luật duyên khởi là hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt lúc đó mới phát sinh một hay nhiều quả. Đó là đơn vị nhỏ nhất. Còn một sự vật hiện tượng xảy ra trong thực tế thì gồm rất nhiều cái nhân quả đó nối tiếp nhau, gọi là một quá trình nhân quả nối tiếp nhau. Không phải chỉ có một quá trình nhân quả đơn lẻ, hai nhân tương tác với nhau cùng diệt nó phát sinh nhiều quả rồi nó kết thúc đâu, mà nó là một quá trình nhân quả nối tiếp nhau.

Và với quy luật nhân quả - hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt nó mới phát sinh một hay nhiều quả thì đưa đến hệ quả là: tất cả các sự vật hiện tượng đều sinh lên rồi diệt đi. Tính chất đó gọi là vô thường. Và tất cả các sự vật hiện tượng thì đều vô chủ vô sở hữu, nghĩa là không có một cái gì là chủ nhân, chủ sở hữu của các sự vật hiện tượng cả.

Bài giảng thứ hai là bài giảng Nhất dạ hiền giả. Đây là cương lĩnh của Giáo Pháp mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy. Và bài kinh này thì nó có nhiều nội dung, chứ không phải như nhiều người hiểu sai là Đức Phật chủ trương sống trong giây phút hiện tại. Sống trong giây phút hiện tại thì tất cả thánh phàm đều đang sống trong giây phút hiện tại. Không phải là Đức Phật chủ trương phải sống trong hiện tại, mà sự thực là tất cả thánh hay phàm thì đều đang sống trong giây phút hiện tại. Nhưng mà sống trong giây phút hiện tại theo hai cách:

Cách của phàm phu trên lộ trình tâm Bát Tà đạo đó là truy tìm quá khứ, ước vọng tương lai và đắm chìm trong hiện tại. Đó là cách sống trong hiện tại của phàm phu xảy ra trên lộ trình tâm Bát Tà đạo.

Còn cách sống hiện tại mà Đức Phật khám phá ra xảy ra trên lộ trình Bát Chánh đạo là không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai, không đắm chìm trong hiện tại, mà là tuệ quán trong hiện tại. Có nghĩa là hiểu biết đúng sự thật về những gì đang xảy ra trong hiện tại.

Còn **pháp hành** thì quý vị chuyển qua thực hành **chánh niệm về thọ**, nhớ đến, tích cực chú tâm quán sát thọ nơi thọ, với mục đích là để hiểu biết đúng sự thật về thế giới thực tại, hiểu biết đúng sự thật về cảm giác.

CÂU 1

Dạ, thầy cho con hỏi, không có tâm biết ghi nhận các tâm hành như sân hận, dục, tư duy, hành động mà chỉ có tâm biết trực tiếp ghi nhận các cảm giác nơi thân. Ví dụ như khi ta đang đi thì ta biết là ta đang đi, có cái biết ý thức là ta đang đi, ta biết có cái tâm hành đó, nhưng thực chất là ta biết cái cảm giác chuyển động toàn thân và nhãn thức thấy cơ thể chuyển động nên pphát sinh cái biết là ta đang đi chứ không có tâm biết ghi nhận tâm hành, như tưởng ghi nhận thọ. Còn tâm biết ý thức thì chỉ ghi nhận thông tin. ví dụ

nhìn thấy một cô gái thì phát sinh một cái biết tri kiến và đồng thời phát sinh tâm biết ý thức ghi nhận cái biết tư tưởng tri kiến có đó đúng không ạ? Nếu theo như trên thì con người chỉ có thể thấy được thọ và tư tưởng. Còn sân hận, dục, vui, tích cực, các tâm hành này khởi lên sẽ gây ra cảm giác nội xúc mà thông qua tâm biết cảm giác ta ghi nhận được và tri thức kinh nghiệm mới có cái biết ý thức là ta đang sân, ta đang hậ đúng không ạ?

Thuật ngữ Phật học là tưởng và thức, và quý vị đã học theo bài giảng từ đầu: tâm biết tưởng chính là tâm biết trực tiếp giác quan, còn tâm biết ý thức là tâm biết gián tiếp do học hỏi, do tư duy mà khởi lên. Và bây giờ thì chúng ta có thay đổi cái từ. Ngày mai quý vị học bài pháp môn căn bản thì lúc đó quý vị mới bắt gặp cái từ là thấy và biết: thấy chính là tâm biết trực tiếp giác quan (tưởng), và biết chính là tâm biết ý thức (gọi là thức). Cho nên là chúng ta dùng song hành hai từ, hai thuật ngữ tưởng và thức, là thuật ngữ Phật học Hán Việt, còn tiếng Việt thuần túy là tâm thấy và tâm biết.

Khi mà chúng ta dùng tâm thấy và tâm biết thì nó quen thuộc với hiểu biết của chúng ta, nó dễ dàng hơn khi mà chúng ta dùng cái tâm tâm biết trực tiếp giác quan, đó cũng là tâm biết, và cái tâm biết ý thức thì đều có cái từ là tâm biết cả. Nhưng bây giờ, nếu như ta dùng thuần Việt cái từ tâm thấy và tâm biết thì nó có sự khác biệt và nó dễ phân biệt hơn.

Thế thì quý vị thấy rằng, tâm biết hay cái tâm thấy (gọi là tâm biết trực tiếp giác quan, tưởng) thì đối tượng được thấy đó là các loại cảm giác. Còn tâm biết (đây chính là ý thức) thì đối tượng được biết là tư tưởng - gọi chung là tư tưởng, nhưng mà tư tưởng thì có thể hiểu đó là kiến thức, những hiểu biết đã được học hỏi, đã được kinh nghiệm. Quý vị thấy, trong đời sống hàng ngày vẫn dùng từ tư tưởng, nhưng mà tư tưởng có thể hiểu là đó là kiến thức.

Đối tượng của tâm thấy là các cảm giác; còn đối tượng của tâm biết là các tư tưởng.

Khi mà quý vị thực hành là chỉ có tâm thấy hay còn gọi là tâm ghi nhận là ghi nhận các đối tượng hay là thấy các đối tượng. Còn tâm biết hay gọi là ý thức là biết đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao, - tức là những tư tưởng, những kiến thức, hiểu biết về đối tượng được thấy đó.

Trong câu hỏi này, quý vị nói tưởng chỉ ghi nhận được thọ thôi, còn các tâm hành như là niệm, tư duy, rồi tham, sân, si, định, dục, vui thì là tâm thấy không thể thấy được. Có tâm biết biết các tâm hành đó, nhưng mà biết này là do suy luận chứ không phải là cái biết trực tiếp giác quan. Quý vị có thể theo dõi trong ngày Hộ Pháp ngày 15 tháng này thì chúng tôi đang khắc sâu thêm, nói rộng thêm về cái tâm thấy và cái tâm biết này. Cái tâm thấy thì nó thấy trực tiếp sáu loại cảm giác, dễ dàng rồi, nhưng mà cái tâm biết là phải do suy luận.

Quý vị thấy trong đời sống chỉ thấy được các cảm giác thôi, tâm thấy chỉ thấy được cảm giác thôi. Còn sắc này, tưởng này, hành này, thức này thì tâm thấy không thấy được, mà chỉ có tâm biết mới suy luận từ các đối tượng được thấy, mới biết các tâm hành rồi các tâm biết ý thức đó. Điều này nếu như quý vị theo dõi buổi pháp đàm vào tối 15 hàng tháng, thì kỳ vừa rồi là quý vị đã được thuyết minh, đã được giảng giải tâm biết - biết tham, biết sân, biết si. rồi biết tích cực, rồi là biết tác ý - Cái biết ý thức đó nó xảy ra như thế nào.

Ngoài ra, chúng tôi đã làm một cái video gần 60 phút và cô Quang Duyên đang làm hậu kỳ cái video này. Có thể sau khi xuất hiện video này quý vị có thể xem để quý vị biết được là cái tâm biết ý thức biết các tâm hành nó xảy ra như thế nào, biết theo cách nào, biết từ đâu và suy luận như thế nào thì biết được các tâm hành đó. Cho nên là quý vị đón

xem cái đó. Sau cái kỳ này, quý vị có thể xem cái video đó để hiểu sâu về tâm biết trực tiếp (tưởng) hay còn gọi là tâm thấy và tâm biết gián tiếp (thức) hay bây giờ ta gọi là tâm biết. Thì không những là cái buổi đó mà buổi tiếp ngày 15 của tháng tới sẽ tiếp tục đi sâu vào đề tài này. Quý vị là đón nghe xem trong buổi đó để hiểu sâu hơn.

CÂU 2

Con xin Thiền sư mô tả chi tiết những động tác nhỏ nhất trong việc quét sân mà ứng dụng Niệm Thân, niệm Thọ như thế nào cho đúng để đạt hiệu quả cao nhất cho việc phát triển Chánh niệm.

Khi quý vị quét sân thì quý vị có thể thực hành chánh niệm về thân, tức là quý vị nhớ đến tích cực chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân. Thì quý vị chỉ việc ngậm chặt răng lưỡi rồi quý vị niệm thầm "thấy, thấy" để quý vị kinh nghiệm 80-90% đối tượng là chỉ dừng lại cái thấy thôi. Thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ. Đó chính là cái biết trực tiếp giác quan (tưởng) ghi nhận các đối tượng đang xảy ra như vậy.

Thế thì quý vị thực hành quét sân, quý vị chỉ làm như vậy để quý vị kinh nghiệm cái thấy thuần túy là chủ yếu. Đương nhiên có 10-15% cái biết ý thức vẫn khởi lên để làm các công việc đó, nhưng những cái này nó cũng đã thuần thục, đã thành lập trình rồi, cho nên tư duy về những vấn đề đó nó chạy ngầm, nó rất nhanh, và quý vị cũng không nhìn thấy, không cảm nhận thấy mình đang nghĩ về những chuyện đó. Bởi vì 80-90% lộ trình tâm nó chỉ có cái thấy thuần túy thôi, cái biết trực tiếp giác quan thôi, chứ không có cái biết ý thức được khởi lên về đa phần các đối tượng đó.

Còn khi quý vị quán thọ thì quý vị vẫn ngậm chặt răng lưỡi. Khi quý vị niệm thọ, khi quý vị quét sân, quét nhà thì lúc này thấy đối tượng nào nổi trội thì ý thức nó tự động khởi lên biết đó là thọ, là cảm giác, là cảm giác. Đương nhiên cái biết ý thức nó chỉ khởi lên với đối tượng nổi bật, nổi trội thôi. Còn đa phần đối tượng thì vẫn là dừng lại cái thấy, thấy đối tượng rồi nó lướt, nó thấy đối tượng này rồi đến đối tượng khác. Khi nào bắt gặp đối tượng nổi trội thì cái biết ý thức tự động khởi lên là cảm giác, cảm giác.

Cho nên quý vị thấy, khi quý vị quán thọ thì khoảng 60% đối tượng là chỉ thấy thôi, dừng lại cái thấy tỉnh giác. Còn khoảng 40% đối tượng thì cái biết chánh kiến khởi lên biết đối tượng đó là cảm giác. Cái này thì quý vị thực hành rồi thỉnh thoảng quý vị chánh tư duy thì quý vị biết ngay điều này thôi.

CÂU 3

Xin Thiền sư chỉ rõ giúp con khi niệm Thọ, cảm giác, tâm đồng thời ghi nhận các cảm giác khởi sinh như nóng, lạnh, cứng, mềm đó là đối với cảm giác trên thân. Vậy trên căn mắt, tai, ý thì có những cảm giác mình ghi nhận như thế nào?

Quý vị thấy nếu như trong cuộc sống thì sáu căn nó cứ tiếp xúc với sáu trần, vẫn có những lộ trình tâm - thì mọi đối tượng cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm, cảm giác pháp trần, có khi đầy đủ sáu cảm giác, nhưng thường cảm giác mùi, cảm giác vị nó rất ít. Cho nên, khi quý vị mở mắt làm việc thì có cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác xúc chạm trên thân và đôi khi có cảm giác pháp trần. Còn nhắm mắt lại thì có cảm giác pháp trần, cảm giác xúc chạm trên thân, các cảm giác âm thanh là đa phần, cảm giác mùi và cảm giác vị thì rất ít khi xảy ra.

Nếu như quý vị thực hành, quý vị có chánh niệm là nhớ đến các đối tượng được thấy đó là cảm thọ, thì quý vị phải hiểu” trong một thời điểm chỉ có một đối tượng nổi trội thôi, nhưng vẫn có các đối tượng khác đan xen. Các đối tượng không nổi trội thì chỉ có tâm ghi

nhận, tức là chỉ thấy thuần túy là cái thấy tỉnh giác. Còn tại thời điểm đó có đối tượng nổi trội thuộc về cảm giác hình ảnh hay là cảm giác âm thanh hay là cảm giác xúc chạm hay là cảm giác pháp trần thì lập tức lúc đó ý thức chánh kiến sẽ khởi lên biết đối tượng đó là cảm giác. Thế thì nó sẽ tự động khởi lên như vậy thôi, nó không phải chỉ xảy ra đối với cảm giác trên thân mà mọi cảm giác nó đều xảy ra đan xen với nhau. Chỉ là nó xảy ra tự động. tại thời điểm có đối tượng nào nổi trội thì cái biết ý thức chánh kiến sẽ tự động khởi lên biết đối tượng đó là cảm giác. Còn các đối tượng khác thì vẫn chỉ là ghi nhận thôi.

Cho nên quý vị phải hiểu có những lúc đối tượng hình ảnh, cảm giác hình ảnh là nổi trội thì lúc đó cái biết chánh kiến sẽ biết đối tượng đó là cảm giác. Còn lúc đó nếu như cảm giác trên thân nổi trội, cảm giác xúc chạm nổi trội thì cái biết ý thức biết đối tượng đó là cảm giác.

CÂU 4

Nếu trong đời sống thường ngày phải tiếp xúc với mọi người, ít có cơ hội chánh niệm, rồi khi nói chuyện phải nhìn nhận sự vật sự việc bằng tâm biết ý thức rất nhiều, không tránh khỏi các tà tri kiến khởi lên lẫn trong số đó. Bản thân con do số lượng thông tin cần nói quá nhiều, con là giáo viên nên nhiều khi con không kịp chú tâm vào các cảm giác trên thân, chứ chưa nói đến quán xét lại các tư tưởng, lời nói của mình đã đúng tinh thần chánh kiến hay chưa. Hệ quả là con thường cảm thấy vui, khổ lẫn lộn sau cuộc nói chuyện, sau giờ làm việc… mà chưa bóc tách được từng chi tiết nào, yếu tố nào là nguyên nhân phát sinh.

Con từng có một thời gian tu tập theo lối nâng cao tỉnh giác (tỉnh giác tức là cái thấy thuần túy đó) cảm nhận mọi thứ bằng cái thấy trực giác. Thế rồi con nhận thấy con không chắc có đúng không, nhưng con không thích suy nghĩ, suy luận các vấn đề thế gian nữa. Trong công việc con không thích phân tích nhiều quá, không thích đào bới sâu nếu đó không phải lĩnh vực con quá thích. Các cuộc tranh luận đúng sai của quần chúng con cũng không muốn tham gia nữa. Nếu con có ý kiến trong một tập thể thì cách nhìn nhận của con thường bị khác biệt, mọi người không hiểu nên khó ủng hộ con. Đôi khi con thấy hơi lạc lõng nếu sống giữa thế gian.

Nếu trong khi thiền định con chỉ giữ tâm vắng lặng được một khoảnh khắc, sau đó có tạp niệm khởi lên, dù con nhận biết được tạp niệm này và không bị phân tâm, nếu vẫn biết toàn thân thì con có đang ở trong sơ thiền chưa? Con vẫn cảm nhận lạc được xuyên suốt.

Đoạn cuối này, nếu như quý vị vẫn biết toàn thân, mà đặc biệt biết cảm giác răng lưỡi thì lúc đó quý vị vẫn ở trong chánh định thôi. Quý vị không quên thân là được.

Còn đoạn đầu quý vị nêu như vậy, thì đương nhiên quý vị đang hữu học thì thực hành có lúc được liên tục nhiều hay ít, nhưng dẫu sao vẫn đan xen với lộ trình tâm Bát Tà đạo. Nhưng cách mà quý vị thực hành chánh niệm tỉnh giác, quý vị thực hành cái thấy thuần túy hay thuật ngữ Phật học gọi là thực hành tỉnh giác, thì lúc đó quý vị đạt được trạng thái đó: không tranh cãi rồi không muốn tham gia những việc như vậy, thì quý vị thực hành như vậy có kết quả tốt rồi. Chắc hẳn quý vị sẽ thấy đời sống của quý vị sẽ an tịnh hơn rất nhiều, không bị lôi cuốn vào những tranh luận thế gian, những được thua, những hơn thua của thế gian nữa.

Thế thì quý vị phải thấy, bây giờ quý vị chỉ cần ngậm chặt răng lưỡi rồi quý vị có thể niệm thầm "thấy, thấy" hoặc "răng, răng", quý vị thực hành liên tục như vậy, thì lúc đó quý vị sống chủ yếu với cái thấy, cái thấy thuần túy gọi là tỉnh giác. Nhưng quý vị vẫn có 10-15% cái biết đủ để làm việc, đủ để hiểu các câu chuyện. Nhưng 10-15% cái biết đó sử dụng những tri thức, những kiến thức, những kinh nghiệm cũ, nhưng những tri thức, kiến

thức cũ đó do cái biết tỉnh giác nó áp đảo, cho nên cái biết ý thức đó không kích hoạt vô minh chấp ngã nữa, nên nó không phát sinh tham, sân, si.

Cho nên quý vị liên tục thực hành cái thấy thuần túy. Mà bây giờ quý vị lưu ý, có một từ mới là **tập trung cảm giác răng lưỡi**. Chữ "ngậm chặt răng lưỡi" nhiều khi ngậm chặt đó mà không tập trung. Bây giờ chúng ta đưa phải lưu ý đến một từ mới là *tập trung vào cảm giác răng lưỡi*. Khi chúng ta nghĩ đến tập trung vào cảm giác răng lưỡi thì lúc đó đã phải ngậm chặt rồi và lúc đó là vừa thấy cảm giác răng lưỡi vừa thấy mọi chuyện, nhưng mà quý vị đạt được cái thấy thuần túy - Sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân.

CÂU 5

Trên lộ trình tâm Bát Chánh đạo, chánh niệm là nhớ đến đúng đắn vào đối tượng là tâm biết giác quan không?

Không phải, chánh niệm là nhớ đến những điều đã học chứ. Những điều mà quý vị đã học là về minh về chánh kiến này - chánh niệm có bốn nội dung: Chánh niệm thứ nhất là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân. Nội dung của chánh niệm thứ hai là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thọ nơi thọ. Nội dung của chánh niệm thứ ba là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát tâm nơi tâm. Và chánh niệm thứ tư là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát pháp nơi pháp. Cho nên chánh niệm không phải nhớ đến đúng đắn với đối tượng là tâm biết là giác quan, tâm thấy.

Quý vị phải hiểu là chánh niệm hay tà niệm thì đều có chung một phần đầu là nhớ đến, là hành vi của niệm. Còn tùy theo nội dung của niệm mà phân ra tà niệm hay chánh niệm. Và ở đây, Tứ niệm xứ là bốn chánh niệm, nó có bốn nội dung khác nhau, quý vị khác sâu cái đó.

Nhưng đến tỉnh giác thì vô niệm, không còn nhớ đến nữa. Lúc này đưa đến chánh tư duy. Vậy chánh tư duy sẽ lấy gì để so sánh đối chiếu với minh trong kho chứa? Mong sư khai thị cho con.

Cái này cũng là cái mà quý vị chưa có thể chưa nghe đến. Quý vị phải lưu ý chỗ này. Khi quý vị học, quý vị học lộ trình tâm Bát Chánh Đạo: căn, trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời thọ - tưởng, tiếp đến là chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, tỉnh giác, rồi tiếp đến là chánh tư duy, chánh tri kiến, như lý tác ý, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Khi quý vị học, quý vị chưa thực hành Bát Chánh Đạo, cho nên khi giảng chúng tôi phải viết gộp lộ trình Bát Chánh Đạo - Đây là lộ trình tâm viết gộp. Thế nhưng lộ trình tâm Bát Chánh Đạo này thì nó sẽ chia làm hai phần: phần tu định và phần tu tuệ. Thế thì quý vị đã thực hành chánh niệm về thân, đó là phần phần định. Và thực ra lộ trình tu định là như thế này, nó chỉ xảy ra như thế này: căn, trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời thọ - tưởng, rồi chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định và tỉnh giác.

Lúc này là lộ trình tâm chỉ có cái thấy thuần túy thôi, không có cái biết xen vào. Đây là quý vị thực hành lộ trình tâm trong khi niệm thân - chánh niệm về thân. Chánh niệm về thân là để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để kinh nghiệm cái thấy thuần túy đó, mà thuật ngữ Phật học gọi là tỉnh giác.

Khi quý vị quán thọ, thì quý vị phải thấy đối tượng, đương nhiên sẽ có lộ trình tâm là thấy đối tượng, lúc đầu nó diễn ra như vậy, đương nhiên một lộ trình tâm này nó nháy đi nháy lại rất nhiều lần trên trên chỗ đó. Cho nên khi quý vị quán thọ, đầu tiên phải thấy đối tượng bằng lộ trình tâm này. Tiếp đến là lộ trình tâm tiếp theo cũng là căn, trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời thọ - tưởng tương tự như vậy. Nhưng đến đây chánh niệm là nhớ đến đối tượng đó là cảm giác thì lúc đó chánh chánh tư duy sẽ khởi lên rồi làm phát sinh

chánh tri kiến. Và lúc này chánh tri kiến này có thể phát sinh như lý tác ý, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, thì đây là quá trình tu tuệ.

Quý vị sẽ thấy, khi quý vị quán thọ thì có một quá trình là thấy. Và sau quá trình tâm thấy đó, do chánh niệm là nhớ đến, tích cực chú tâm quán sát thọ nơi thọ. Quý vị phải hiểu chánh niệm mà quý vị khởi lên nội dung là *tích cực chú tâm quán sát thọ nơi thọ*, nội dung của chánh niệm này có hai phần: phần đầu là tích cực chú tâm, tích cực chú tâm đối tượng đó, cho nên lộ trình lộ trình thấy sẽ xảy ra (căn, trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời thọ - tưởng, rồi chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, tỉnh giác) rồi tiếp theo mới là phần hai của chánh niệm, là quán sát thọ nơi thọ. Thì lúc này nội dung của chánh niệm là biết đối tượng đó là thọ, đối tượng được thấy đó là thọ, cho nên chánh tư duy sẽ khởi lên, chánh kiến sẽ khởi lên và lúc đó cái biết ý thức lúc này nó khởi lên theo lộ trình này.

Cái này thì nó sâu hơn, đối với người mới học thì chúng ta nhìn lộ trình tổng quát này để hiểu Bát chánh đạo là gồm như vậy. Nhưng quý vị đã hiểu, trong bài phân tích của Pháp học đầu, nói là các lộ trình tâm này nó vô thường, có lúc thì có xúc, thọ, tưởng, chánh niệm, chánh tin tấn, chánh định. Có lúc chỉ Bát Chánh Đạo chỉ có ba chi phần, Nhưng cũng có những lúc thì nó gồm cả hai lộ trình chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, rồi có lộ trình là chánh niệm, chánh tư duy, chánh kiến. Cho nên ở đây lộ trình tâm này là lộ trình tâm viết gộp. Quý vị tiếp tục tìm hiểu sâu hơn.

CÂU 6

Cho con hỏi Thắng tri, Tuệ tri, Liễu tri khác nhau chỗ nào, được dùng trong hoàn cảnh nào?

Từ **Thắng tri** là ngày mai quý vị mới bắt gặp. Cái thấy thuần túy mà thuật ngữ Phật học gọi là tỉnh giác thì nó còn có một tên khác gọi là Thắng tri. Chữ Thắng tri là theo tiếng Hán, dịch sang tiếng Việt là cái biết thù thắng, nhưng đây là cái biết trực tiếp giác quan. Thực chất tiếng Việt gọi là cái thấy thuần túy.

Quý vị quan sát thấy lộ trình tâm Bát Tà đạo, cái thấy nó đi liền với cái biết, cái biết sai, cái biết tà kiến. Khi thấy đối tượng thì cái biết nó khởi lên liền, cái biết tà kiến nó đi liền với cái thấy. Còn khi quý vị thực hành thì quý vị tách cái thấy ra khỏi cái biết. Lúc này là nhờ chánh niệm về thân, quý vị kinh nghiệm cái thấy thuần túy mà không có cái biết xen vào. Lộ trình tu này gọi là tu chỉ, chỉ là dừng lại cái thấy thôi, không cho cái biết khởi lên. Cho nên cái thấy thuần túy đó được gọi là tỉnh giác và còn có tên khác gọi là Thắng tri.

Còn **Tuệ tri**, là thuộc về cái biết, cái biết ý thức. Cái biết ý thức thì có hai cái biết về đối tượng: cái biết tà kiến và cái biết Chánh kiến. Cái biết tà kiến là biết sai sự thật về đối tượng, còn cái biết Chánh kiến là cái biết đúng sự thật về đối tượng. Cái biết đúng sự thật về đối tượng này gọi là trí tuệ, hay tiếng Hán còn gọi là Tuệ tri.

Quý vị phải thấy ngữ pháp tiếng Hán thì bao giờ nó cũng nói ngược với tiếng Việt. Thí dụ tiếng Hán nói là Tri kiến (tri là biết, kiến là thấy), còn tiếng Việt thì nói là thấy biết, nó diễn tiến đúng theo thời gian, thấy phải có trước rồi biết mới có sau. Còn người Tàu thì người ta lại nói ngược lại là Tri kiến, là biết trước rồi là thấy sau. Thì đó là cách nói, ngữ pháp của họ.

Cho nên quý vị mới thấy từ Tuệ tri là cách nói của người Hán, còn tiếng Việt: tri là biết, tuệ là đúng sự thật, biết đúng sự thật thì gọi là trí tuệ, mà tiếng Hán gọi là Tuệ tri. Thì đó là từ trí tuệ hay Tuệ tri là một, chỉ là tiếng Việt và tiếng Hán nó đặt trước sau khác nhau thôi.

Còn từ **Liễu tri** thì quý vị học đến bài bản ngã, quý vị sẽ được phân tích. Liễu tri thì nó gọi là Tuệ tri bốn khía cạnh của một sự vật hiện tượng. Bốn khía cạnh đó là: thí dụ như khổ, một sự vật, một hiện tượng là khổ chẳng hạn, thì phải tuệ tri, phải hiểu biết đúng sự thật (Tuệ tri là hiểu biết đúng sự thật) về bốn khía cạnh của khổ: thứ nhất là sự thật về khổ, thứ hai là sự thật về nguyên nhân của khổ hay là tập khởi của khổ, thứ ba là hiểu biết đúng sự thật về sự chấm dứt khổ, và thứ tư là hiểu biết đúng sự thật về con đường chấm dứt khổ. Thế thì, tuệ tri bốn khía cạnh của khổ: về sự thật khổ, sự thật tập khởi của khổ, sự thật về đoạn diệt của khổ, sự thật về con đường đoạn diệt khổ - Tuệ tri bốn khía cạnh đầy đủ như vậy thì gọi là Liễu tri khổ.

CÂU 7

Nếu một người đang thực hành Bát Chánh Đạo, trong công việc cần phải đánh giá, nhận xét về kết quả một công việc xem tốt xấu ở đâu, vậy người này cần thực hành Bát Chánh Đạo như thế nào để tránh rơi vào tốt xấu của khái niệm nhị nguyên? Mong sự khai thị.

Quý vị thấy khi quý vị thực hành, quý vị thực hành quán thọ, quán tâm, quán pháp: Nếu như quý vị khởi lên cái biết đúng sự thật, cái biết trí tuệ hay còn gọi là Tuệ tri, biết các đối tượng được thấy đó là cảm giác thì lúc đó là quý vị có Chánh tư duy. Nhưng Chánh tư duy này khác với tà tư duy.

Quý vị sẽ thấy lộ trình Chánh tư duy là phải có lộ trình Chánh Định trước, rồi tiếp đến mới có lộ trình Chánh tư duy. Cho nên quý vị thấy, nếu như quý vị tập trung vào cảm giác răng lưỡi, vẫn cảm nhận được cảm giác răng lưỡi mà vẫn suy nghĩ về những điều đó, thì lúc đó là Chánh tư duy. Còn nếu như quý vị quên ngậm chặt răng lưỡi, lúc đó quý vị không thấy cảm giác răng lưỡi, cho dù nó vi tế, thì lúc đó quý vị mất chánh niệm rồi, quý vị bị tà niệm khởi lên, quý vị bị phân tâm, quý vị có thể nghĩ từ chuyện này sang chuyện khác. Như vậy, lúc đó là tà tư duy.

Cho nên quý vị phân biệt: chừng nào mà quý vị vẫn cảm nhận rõ ràng cảm giác răng lưỡi, và nếu như quý vị ngồi yên thì có thể vẫn cảm nhận được nhịp thở, vẫn thấy được cảm giác răng lưỡi, vẫn thấy được nhịp thở, thì lúc đó quý vị có suy nghĩ về cái gì, về công việc gì, về cái gì đi nữa thì lúc đó quý vị vẫn là Chánh tư duy. Và cái biết của quý vị lúc đó vẫn là Chánh kiến, và lộ trình tâm lúc đó là Bát Chánh Đạo. Cho dù quý vị đang suy nghĩ về công việc, về kinh doanh, về việc gia đình, về việc gì đi nữa, nhưng quý vị không quên cảm giác răng lưỡi, không quên nhịp thở thì lúc đó lộ trình tâm quý vị vẫn là Bát Chánh Đạo, vẫn là chánh kiến.

Cho nên lúc đó quý vị vẫn có thể Chánh tư duy để biết việc làm này của mình là sai hay là đúng, kết quả là tốt hay là kết quả xấu. Tuy vẫn biết là làm đúng hay là làm sai, hay là làm tốt hay làm xấu, nhưng mà cái biết đó không phát sinh thích ghét nữa. Nếu như trước kia, quý vị tà tư duy khởi lên cái biết đó, biết làm tốt thì sẽ thích, biết kết quả xấu thì sẽ buồn. Nhưng bây giờ quý vị vẫn biết rõ, biết đúng sự thật là các kết quả đó tốt hay là xấu, làm đúng hay làm sai, biết đúng sự thật nhưng mà không bị chi phối bởi những cái đó, cho nên không phát sinh thích ghét. Bởi vì khi quý vị Chánh tư duy như vậy thì nó không kích hoạt vô minh chấp ngã, không kích hoạt thích ghét. Cho nên tư duy đó sẽ đưa đến hiểu biết đúng sự thật.

Cho nên, việc rất quan trọng, từ khóa bây giờ quý vị cần phải luôn luôn nhớ đến là tập trung vào cảm giác răng lưỡi chứ không tập trung vào hơi thở. Khi nào mà quý vị tập trung vào cảm giác răng lưỡi, cho dù quý vị có suy nghĩ cái gì thì lúc đó vẫn là Chánh tư duy và cái biết lúc đó vẫn là Chánh kiến.

CÂU 8

Khi thiền nằm, chân con thường bị giật nên con không thể thực hiện được pháp thiền nằm. Khi con thực hiện pháp thiền ngồi, con chú tâm được hơn là pháp thiền đi, nhưng con ngồi một lúc thì toàn thân con nóng lên từ giữa trán xuống toàn thân. Hai tay con như có luồng khí ấm nóng chạy. Khi con xả thiền thì một lúc sau cảm giác ấm nóng đó dần dần hết. Xin Thiền sư giải đáp giúp con, con xin biết ơn Thiền sư.

Quý vị thấy mình làm tốt ở động tác nào thì mình cứ làm nhiều động tác đó, thì cũng được thôi. Nhưng khi quý vị tọa thiền mà quý vị thấy thân thể nóng lên thì điều này là tự nhiên thôi. Khi chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì nó sẽ gây nên các nội xúc, và trong nội xúc đó thì có sự tương tác nội xúc ở phần bên trong, cho nên nó cũng làm cảm giác cơ thể nóng lên. Thì cái này là chuyện bình thường, gần như ai cũng có cái đó, nhưng có lúc có, lúc không thôi.

CÂU 9

Thưa Sư, sáng hôm nay khi thiền hành con quan sát được như sau: Con thấy cảm giác xúc chạm của chân với mặt đường, cảm giác chuyển động của tay này tay kia, cảm giác hình ảnh, cảm giác răng lưỡi, cũng có lúc thấy cảm giác hơi thở rất rõ, cứ đan xen từ cảm giác này sang cảm giác khác liên tục. Cũng có lúc cảm thấy cảm giác mùi từ rãnh nước thải bên đường. Có lúc trong suy nghĩ con khởi lên hai từ "sinh diệt". Tiếp theo thấy có hai người đi ngược chiều, con tác ý đi xích sang bên phải, trong đầu không khởi lên điều gì, không vui không buồn, rồi cứ tiếp tục như vậy về đến bảo tháp.

Sau đó con ngồi hình dung lại thấy không có đối tượng nào liên quan đến đối tượng nào, không có đối tượng nào ràng buộc đối tượng nào. Mọi đối tượng xảy ra tự động sinh diệt theo thứ tự tự nhiên của chúng. Con tư duy như vậy có đúng không ạ? Con xin Sư khai thị.

Quý vị tư duy như vậy là tư duy rất xuất sắc rồi. Quý vị thấy, quý vị quan sát được sự sinh diệt liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác, sinh diệt liên tục và thấy chúng độc lập với nhau, không có cái nào là chủ nhân, chủ sở hữu của cái nào cả. Cái này thì rõ là quý vị quan sát thực tế, quý vị thấy được như vậy. Nhưng quý vị cũng nên soi sáng nó bằng quy luật duyên khởi mà quý vị đã học.

Quý vị sẽ thấy điều kiện cần và đủ để thấu đạt chân lý, để chứng đạt sự thật thì nó phải theo hai quá trình tư duy: tư duy quy nạp và tư duy diễn dịch. Tư duy quy nạp có nghĩa là từ những sự kiện cụ thể mà tổng quát hóa nó lên, đưa đến kết luận tổng quát, đó là quy nạp. Còn diễn dịch là từ kết luận tổng quát hóa đó mà mình soi rọi mọi sự vật hiện tượng nó xảy ra đúng như vậy.

Thế thì quý vị đã học quy luật duyên khởi và đặc biệt là sáu căn tiếp xúc với sáu trần thì quý vị thấy, trong một thời điểm chỉ tồn tại một cái tâm duy nhất. Cái gì mà quý vị thấy, nghe, cảm nhận là cảm giác phải không? Thấy, nghe, cảm nhận thì đều là cảm giác cả. Và trong một thời điểm thì chỉ có một cảm giác duy nhất khởi lên theo tiến trình nhân diệt quả sanh. Tại một thời điểm có đối tượng này hiện hữu, thì đối tượng này diệt thì đối tượng khác mới sinh. Khi một đối tượng hiện hữu, đối tượng trước nó đã diệt rồi, đối tượng sau thì chưa sinh. Cho nên một mình nó thôi, nó độc lập, nó chẳng liên quan gì đến đối tượng trước cũng chẳng liên quan gì đến đối tượng sau.

Cho nên các pháp là độc lập, nó không liên quan gì đến nhau cả. Bởi vì tại một thời điểm thì chỉ có một đối tượng là khởi lên, sinh lên thì diệt. Nhưng nó sinh lên nó diệt đi rất nhanh chóng. Cái biết trực tiếp, cái thấy, bản chất của nó là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt, cho nên với cái thấy là không thể biết được sự sinh diệt; chỉ có cái biết do suy luận

từ cái thấy, từ đối tượng được thấy mới biết là nó sinh diệt, rồi mới biết là nó độc lập, không có cái nào liên quan đến cái nào.

Câu 10

Chiều hôm qua, sau khi thực hành, con cảm thấy cảm giác mà Thiền sư dạy lên xuống ngang ngang trở thành cảm giác lên xuống theo đường dích dắc uốn lượn nhưng vẫn theo quỹ đạo từ trên xuống. Có phải con đã ở vào trạng thái Nhị thiền không? Vì tối qua con chưa biết nên đã nghĩ mình làm sai và cố để trở về trạng thái lên xuống theo đường thẳng mà không được.

Quý vị thấy là vẫn có chuyển động lên xuống theo nhịp thở, nhưng nó còn có chuyển động ngang, RỒI bây giờ nó tự động, nó không thành lên xuống ngang ngang mà nó tạo thành đường dích dắc tự nhiên, thì như vậy rõ ràng là quý vị không hướng đến tạo ra chuyển động lên xuống ngang ngang theo cái đó nữa mà bây giờ nó tự động hoàn toàn. Chú tâm này nó tự động, là không tầm không tứ, thì lúc đó quý vị đã vào Nhị thiền rồi phải không? Chắc chắn như vậy.

Cho nên bây giờ quý vị lưu ý, tuy quý vị học ban đầu, là lúc đầu tạo ra lên xuống ngang ngang, nhưng theo cái hướng dẫn mới đây quý vị chỉ tập thở theo bốn giai đoạn, tập ngưng thở theo bốn giai đoạn đó thì lúc đó quý vị tạo ra lên xuống ngang ngang một cách tự động rồi, không cần phải nhắc thầm lên xuống ngang ngang nữa.

Và khi quý vị chuyển qua đề mục chính, quý vị chỉ tập trung vào cảm giác răng lưỡi và nhìn rộng ra. Nhìn rộng ở đây là khi mở mắt nhìn thì rộng cảm giác hình ảnh hay nhắm mắt thì nhìn rộng cảm giác pháp trần, lúc đó thì quý vị sẽ thấy chỉ có chuyển động lên xuống theo nhịp thở thôi, mà không có ngang ngang. Thì đôi lúc có lên xuống nhưng thỉnh thoảng đôi lúc có ngang ngang một chút rất nhẹ thì thoải mái hơn. Rồi thì lúc có ngang ngang, lúc không. Rồi thì ngang ngang đó nhiều khi chỉ từ chỗ này sang chỗ khác thôi, nhiều khi nó dích dắc. Lúc đó quý vị sẽ thấy, mọi chuyện bây giờ nó thuần thục, nó tự nhiên rồi.

Vì vậy quý vị có ngang ngang cũng được, không có ngang ngang cũng được. Rồi đường đó là theo lên xuống ngang ngang vuông góc với nhau hay nó dích dắc hay như thế nào đó thì đến bây giờ quý vị cứ để tự động và có đường chuyển động ở đâu thì chú tâm nó tự động theo cái đó.

Câu 11

Sư nghĩ gì về Vi diệu pháp? Trong đó nói về lộ trình tâm một cách phức tạp mà lộ trình tâm sư giảng lại đơn giản hơn rất nhiều. Vi diệu pháp còn phân tích cả về sắc pháp rất dài dòng trong khi chỉ cần hiểu sắc pháp gồm căn trần là đủ. Liệu đây có phải những kiến thức không cần thiết?

Nếu như quý vị đã học về Vi diệu pháp rồi thì bây giờ quý vị đến đây, quý vị được cung cấp tiêu chuẩn để quý vị biết những đó có phải chính điều Phật tuyên thuyết hay không.

Giáo Pháp có năm tính chất: thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, không bị chi phối bởi thời gian, có tính chất hướng thượng, cho người trí tự mình giác ngộ. Thế thì ở đây quý vị học như thế này, quý vị so sánh với năm tính chất này xem nó có đầy đủ năm tính chất này hay không. Nếu như nó đầy đủ thì đây là Giáo Pháp của Phật, cần phải học, cần phải thông tỏ. Nếu như thiếu năm tính chất đó hay chỉ cần thiếu một trong năm tính chất đó thì quý vị phải hiểu đây không phải lời Phật dạy.

Thế thì quý vị học rồi, quý vị hiểu được những điều quý vị học rồi thì bây giờ quý vị tự mình so sánh. Đặc biệt là đến để mà thấy, đến mà thấy là quý vị phải thấy được nó, phải kiểm tra, kiểm chứng được, kiểm tra kiểm chứng được nó có thật không. Chứ còn nếu như quý vị học rồi mơ hồ, tưởng tượng ra rồi quý vị không thấy nó diễn ra trong cuộc sống hằng ngày thì như vậy đó là quý vị không kiểm tra không kiểm chứng được.

Thứ hai là nó có thiết thực hiện tại không? Nó có đưa đến có thực hành được không?

Đến để mà thấy thứ nhất là nó có xảy ra trong cuộc sống, quý vị có thấy được các loại tâm đó không? Quý vị có thấy những kiến thức về sắc pháp đó nó có phù hợp với những điều mà khoa học đang khám phá ngày nay không? Có kiểm tra kiểm chứng được không, hay nó mơ hồ, trừu tượng không thể nào kiểm tra kiểm chứng được?

Rồi đến để mà thấy là những kiến thức đó có thực hành được không? Có đưa đến chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây không?

Thế thì nếu như quý vị đã học thì quý vị nên tự mình trả lời những câu hỏi đó.

CÂU 12

Nhiều ngày con vào định Tứ thiền, nhưng có nhiều lần xuất hiện tia ánh sáng màu, hôm thì màu xanh lá, hôm thì màu vàng, tia sáng sắc lẹm xuyên thẳng lên phía trên, khi thì phía trước. Những lúc ấy con thường quán hơi thở toàn thân để không đi theo ánh sáng đó, thường thì rùng mình và xả thiền, sau đó tim đập rất mạnh. Bạch Thiền sư giải đáp giúp con khi nhập định gặp điều gì nên tránh?

Khi quý vị thực hành mà xuất hiện những hiện tượng như vậy thì tâm trạng quý vị muốn tránh những thứ đó. Thế thì khi quý vị muốn tránh những thứ đó là quý vị hiểu lộ trình tâm đó là tâm gì rồi. Quý vị không muốn đối diện với nó, quý vị muốn trốn tránh nó, muốn thoát ra khỏi nó thì đó là hoặc là sân hoặc là si thôi, cho nên đó không phải trạng thái định.

Thí dụ như quý vị vào định thì chủ yếu là sống với cái thấy, và cái thấy đó - thấy bất kỳ cái gì cũng chỉ thấy thôi, không có thích, không có chán, không có ghét, không có nắm giữ nó, cũng không xua đuổi nó, không trốn chạy nó, cũng không chạy theo nó. Cho nên quý vị phải suy xét kỹ như vậy để mà thấy việc mình tránh nó, mình đặt vấn đề hành thiền thấy cái gì thì tránh nó thì đó là tà kiến rồi.

Hành thiền ở đây cho dù là Định hay là Tuệ, định thì để tách cái thấy ra khỏi cái biết, Tuệ thì mục đích để thay đổi cái biết từ tà kiến sang chánh kiến. Phần định để quý vị kinh nghiệm và an trú cái thấy thuần túy gọi là tỉnh giác. Phần Tuệ để quý vị an trú cái biết Chánh kiến. Và với cái thấy tỉnh giác và cái biết Chánh kiến để quý vị có thể bình thản với bất kỳ đối tượng nào được thấy được biết, chứ không phải mình thực hành để mình trốn đối tượng này tìm đối tượng kia. Mình phải hiểu như vậy để mình thực hành cho đúng.

CÂU 13

Bạch Sư, con xin hỏi: khi con vào định cảm giác ngực con hơi khó chịu và khi mở mắt ra vẫn cảm giác hơi khó chịu nơi ngực. Làm cách nào để hết cảm giác khó chịu ở ngực?

Quý vị sẽ thấy chỉ khi nào quý vị vào định thì các cảm giác khó chịu trên thân sẽ giảm thiểu đi rất nhiều, thậm chí không còn nữa. Bởi vì khi quý vị vào định thì nó phát sinh cảm giác vui thoải mái gọi là Hỷ lạc thì cảm giác khó chịu đó nó bị lấn át, không còn khởi lên nữa, nó được thay thế bằng cảm giác dễ chịu tức là thoải mái đó.

Vậy thì khi quý vị cảm thấy cái tức ngực, cảm giác khó chịu đó nó mạnh, định của quý vị phát sinh cảm giác hỷ lạc chưa đủ mạnh để thay thế cảm giác đó, thì việc của quý vị phải tăng định lên. Và cách đơn giản nhất để tăng định là quý vị tập trung vào cảm giác răng lưỡi.

Bây giờ quý vị sẽ thấy, nếu như quý vị vừa tập trung vào cảm giác răng lưỡi thì lúc đó chú tâm vào cảm giác răng lưỡi nó mạnh, và lúc đó quý vị vẫn thấy cảm giác khó chịu nơi ngực, nhưng lúc này là quý vị sẽ có định Sơ Thiền nó sâu hơn, và cảm giác lạc nó mạnh hơn thì lúc đó cảm giác tức ngực sẽ nhẹ đi rất nhiều.

Điều này đương nhiên rất dễ dàng thôi, quý vị thấy dân gian nói câu "đau thì nghiến răng mà chịu". Chữ nghiến răng của họ đây là kinh nghiệm dân gian. Nhưng sự thực khi quý vị tăng cường chú tâm cảm giác răng lưỡi, quý vị nghiến chặt răng lên một chút thì cảm giác đó nó mạnh, chú tâm nó mạnh hơn cho nên cảm giác tức ngực sẽ giảm thiểu đi ngay. Cho nên quý vị lưu ý tập trung cảm giác răng lưỡi là từ khóa mà quý vị phải ghi nhớ. Ngậm chặt răng lưỡi nó chưa mạnh bằng từ khóa là ập trung vào răng lưỡi, tập trung vào răng lưỡi nhưng tự nhiên chứ không phải chỉ thấy răng lưỡi.

Cho dù quý vị có tập trung đến mức độ nào thì vẫn thấy mọi cái khác. Nó khác với cách tu tập Thiền chú tâm của các trường phái hiện nay là chỉ chú tâm vào một đối tượng, làm sao chỉ thấy một đối tượng đó thôi, còn các đối tượng khác là không được thấy thì lúc đó mới gọi là nhất tâm. Còn ở đây bởi vì các đối tượng sinh diệt, cho nên không những thấy đối tượng là cảm giác răng lưỡi mà vẫn thấy các đối tượng khác đang xảy ra.

CÂU 14

1. Trong đời sống thế gian cần có trách nhiệm, cần có sở hữu trong công việc, gia đình, cuộc sống. Vậy một người sau khi biết lý Duyên khởi thì phải ứng dụng lý duyên khởi như thế nào trong đời sống khi vẫn phải chịu trách nhiệm, vẫn sở hữu?

Quý vị phải thấy, quý vị phải thẩm thấu lý duyên khởi: khi quý vị học lý duyên khởi là quý vị tư duy quy nạp. Còn bây giờ quý vị phải diễn dịch điều mà quý vị đã quy nạp đó, kết luận đó trong cuộc sống hằng ngày. Bất kỳ một sự việc, sự vật, hiện tượng gì xảy ra quý vị cũng tìm ra việc này xảy ra là do hai nhân tương tác với nhau nó mới phát sinh, cho nên không có nhân nào quyết định kết quả đó. Kết quả này do tương tác hai nhân mà phát sinh. Việc này do tương tác nó phát sinh chứ không phải trách nhiệm của một nhân nào cả.

Quý vị sẽ thấy, trước kia là quý vị đổ lỗi cho người này người kia. Rồi khi thành công thì cho mình làm ra, khi thất bại thì đổ lỗi cho người khác. Cho nên lúc đó, tham với sân nó có điều kiện khởi lên, nó mới đưa đến khổ. Còn nếu như quý vị thẩm thấu cái này, bất kỳ sự việc hiện tượng nào, nếu như quý vị chưa tìm thấy rõ hai nhân thì trên tổng quát quý vị kết luận phải là hai nhân, cho nên chấm dứt văn hóa đổ lỗi. Đặc biệt đời sống vợ chồng, đời sống trong gia đình, chuyện đổ lỗi này kinh khủng lắm, nó đưa đến xung đột, đưa đến sân hận, đưa đến căng thẳng, đưa đến bao nhiêu là phiền não.

Rồi thì quý vị sẽ thấy quý vị phải bỏ tư tưởng làm chủ, tư tưởng sở hữu. Quý vị thấy trong đời sống gia đình, tư tưởng gia trưởng đó chính là tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển, tư tưởng sở hữu phải không? Quý vị học rồi, quý vị phải thấy cho ra được tư tưởng điều khiển, tư tưởng làm chủ, tư tưởng sở hữu đưa đến sự sai khiến, rồi áp lực, rồi áp đảo vân vân, biết bao nhiêu là cay đắng khổ não trong đời sống con người, con người cam chịu.

Còn quý vị phải thay đổi tư tưởng, thay đổi tư tưởng là sử dụng mà không có tư tưởng sở hữu. Điều này thì bây giờ tối hôm nay cũng rất nhiều câu hỏi cho nên tôi không nói kỹ

được. Quý vị có thể tìm giải đáp, có ví dụ về đi xe ô tô của mình và đi xe ô tô thuê để thấy tư tưởng sở hữu nó đưa con người đến khổ như thế nào. Còn quý vị vẫn sử dụng những sản phẩm của quý vị nhưng quý vị không có tư tưởng sở hữu nó thì mọi sự là bình yên.

2. Cho con hỏi sự khác biệt giữa hai hình thức quán niệm và quán tưởng và ứng dụng thế nào trong tu tập?

Quán niệm và quán tưởng thì nó ở vào các trường phái Phật giáo khác nhau. Còn quý vị đến đây quý vị **không quán niệm cũng không quán tưởng mà quý vị quán sát**.

Nội dung mà quý vị thực hành ở đây là Tứ niệm xứ, là bốn loại chánh niệm, và cả bốn loại chánh niệm đó thì đều là quán sát chứ không quán tưởng, không quán niệm gì cả. Chánh niệm thứ nhất là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân. Chánh niệm thứ hai là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thọ nơi thọ. Chánh niệm thứ ba là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát tâm nơi tâm. Chánh niệm thứ tư là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát pháp nơi pháp.

Cho nên ở đây chúng ta thực hành là thực hành quán sát, mà ở đây để nói quán sát các sự vật hiện tượng khi nó đang xảy ra, chứ không phải là quán khi nó đã diệt rồi hay nó chưa xảy ra, thì đó gọi là quán tưởng. Chúng ta thực hành ở đây là thực hành với những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại như trong bài kinh Nhất dạ Hiền giả đó. Cho nên ở đây là quán sát chứ không phải quán tưởng cũng không phải quán niệm.

3. Cách thực hành Bát Chánh Đạo hiện tại đi theo một hướng con thấy đúng và chính xác, nhưng thực tế con thấy nếu như tâm tham, tâm sân từ tâm biết ý thức khởi lên, chúng ta trở về với cảm giác toàn thân với tâm biết trực tiếp giác quan, điều này có phải không cần quan sát tâm tham tâm sân đó không? Vậy có trái với Đại niệm xứ có đoạn: tâm có sân, biết tâm có sân, tâm có tham, biết tâm có tham không? Nhờ Sư từ bi khai thị cho con, cho mọi người.

Quý vị thấy, đa phần người học Phật thì đọc kinh điển nhưng đọc qua loa rồi lại bắt đầu lý giải theo hiểu biết của mình, mà hiểu biết đó là tà kiến. Chứ còn trong kinh điển thì rất nhiều chỗ nói phải đọc cho kỹ, sau khi so sánh câu với câu, chữ với chữ, nhấn mạnh là so sánh câu với câu, chữ với chữ thì lúc đó mới hiểu được nội dung câu đó, chữ đó muốn nói đến điều gì. Còn đa phần thì đọc lướt qua rồi thậm chí hiểu sai nội dung câu đó.

Thí dụ như hôm nay có câu đưa ra để mọi người bàn luận xem câu này đúng hay sai, câu đó là "tội ác bắt nguồn từ tình yêu". Thì câu này đúng hay sai? Thế nhưng trong bình luận có người nói "tình yêu không phải tội ác", anh ta lại đưa ra luận đề "tình yêu không phải tội ác". Thì rõ ràng nội dung câu này là "tội ác bắt nguồn từ tình yêu" chứ câu này đâu có khẳng định tình yêu là tội ác, mà anh ta lại bẻ lại tình yêu không phải tội ác. Cho nên quý vị phải thấy đọc nhưng phải so sánh câu với câu, chữ với chữ mới hiểu được nội dung cái đó.

Thí dụ như nói trong Kinh Đại niệm xứ có đoạn: tâm có sân thì biết tâm có sân, tâm có tham thì biết tâm có tham. Trong kinh đâu có câu này. Nhiều người thắc mắc, kể cả bây giờ, kể cả trong các chú giải rồi trong các giảng giải của các vị thiền sư nổi tiếng vân vân thì đều trích dẫn như quý vị đây, trích dẫn trong kinh có nói khi tâm có tham thì biết tâm có tham, khi tâm có sân thì biết tâm có sân, thì đó là đang thực hành đúng. Nhưng bởi vì không đọc kỹ kinh điển, không so sánh câu với câu, chữ với chữ cho nên mới nói như vậy.

Còn trong kinh thì nói như thế này: "khi tâm có tham thì tuệ tri tâm có tham, khi tâm có sân thì tuệ tri tâm có sân" chứ không phải là tâm có tham thì biết tâm có tham, tâm có

sân thì biết tâm có sân. Bởi vì quý vị phải hiểu, cái biết có hai loại biết: cái biết vô minh tà kiến, và cái biết minh chánh kiến, cái biết minh chánh kiến thì gọi là Tuệ tri.

Cho nên thí dụ như quý vị thấy, khi một người bình thường chưa bao giờ học Phật pháp, khi tâm họ có tham, thích cái gì thì họ cũng biết ta là tôi đang thích cái đó. Khi họ có giận dữ một ai, tâm có sân thì họ cũng biết họ đang sân chứ họ đâu có phải là không biết. Rồi thì bây giờ một người bình thường tâm có sân, tâm có tham thì họ biết (tham tiếng Việt là thích) khi thích cái gì thì họ biết họ đang thích cái đó, khi ghét cái gì thì họ biết đang ghét cái đó, họ biết chứ. Nhưng cái biết đó là cái biết tà kiến, cái biết không đúng sự thật về tham, cái biết không đúng sự thật về sân.

Còn nói khi tâm có tham thì tuệ tri tâm có tham, khi tâm có sân thì Tuệ tri tâm có sân, là khi tâm có tham thì biết đúng sự thật về tham, khi tâm có sân thì biết đúng sự thật về sân thì kinh nói chính xác là khi tâm có tham thì tuệ tri tâm có tham, khi tâm có sân thì tuệ tri tâm có sân, chứ không phải khi tâm có tham thì biết tâm có tham, khi tâm có sân thì biết tâm có sân như nhiều người nói đến.

Quý vị phải hiểu, nếu như lộ trình tâm của quý vị thực hành đúng là Bát Chánh Đạo thì làm gì có tham có sân lúc đó để mà biết lúc này có tham hay có sân. Tham và sân chỉ xuất hiện trên lộ trình tâm Bát Tà đạo thôi. Khi có tà niệm, khi không tu tập, không có chánh niệm, không có Bát Chánh Đạo thì lúc đó mới khởi lên tham và sân. Và điều này quý vị phải diễn giải như thế này: thí dụ như có một lộ trình tâm Bát Tà đạo khởi lên có tham hoặc có sân, và nếu như lộ trình tâm sau đó là Bát Tà đạo thì tham đó vẫn là lộ trình tâm sau đó vẫn biết tâm trước có tham có sân, nhưng sau đó là tham sân vẫn tiếp tục, vẫn tăng trưởng chứ không diệt đi.

Chỉ khi tu tập Bát Chánh Đạo của một vị Hữu học, thí dụ như lúc này là tà niệm, Bát Tà đạo khởi lên, tham hoặc là sân có mặt, nhưng tiếp đó trí nhớ khởi lên, chánh niệm khởi lên và lúc đó lộ trình tâm sau đó là Bát Chánh Đạo khởi lên thì Bát Chánh Đạo của lộ trình tâm sau, Chánh kiến của tâm sau sẽ biết tâm trước là có tham hoặc là có sân. Và cái biết Chánh kiến trên Bát Chánh Đạo của tâm sau đó thì đó mới là Tuệ tri tham, tuệ trí sân của lộ trình tâm trước. Cho nên quý vị phải hiểu như vậy.

CÂU 15

Thầy giảng về bốn mức độ Chánh Định khác nhau: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền thì thấy người bình thường cũng có thể đạt được đến Tứ thiền. Vậy định như thế nào mới chứng được A la hán, Chứng quả Phật?

Quý vị phải hiểu định nghĩa, Định nó chỉ tách cái thấy ra khỏi cái biết thôi, lúc đó chỉ có cái thấy thuần túy thì kinh nghiệm là không có tham sân si, không có khổ. Còn định đó không đưa đến Chứng quả A la hán được, mà phải là tuệ mới xóa bỏ vô minh.

Quý vị đã học về Bát Chánh Đạo rồi và quý vị mới thấy, chính bây giờ quý vị thực hành Chánh niệm về Thọ, về Tâm, về Pháp để thay đổi cái biết từ vô minh tà kiến sang Chánh kiến này. Nếu như cái biết Chánh kiến này do Chánh niệm về Thọ, về Tâm, về Pháp mà được thực hành viên mãn, đến khi Minh này nó xóa bỏ hoàn toàn vô minh chấp ngã trong bộ nhớ thì lúc đó mới đạt đạo quả A La Hán. Cho nên quý vị mới thấy, định không đưa đến Đạo quả mà Tuệ mới đưa đến Đạo quả.

CÂU 16

Các tài liệu học Phật đều nói 2600 năm lại đây chỉ có một đức Phật duy nhất là Phật Thích Ca Mâu Ni, nhưng con lại thấy nói có Phật Hoàng Trần Nhân Tông. Vậy Phật Hoàng Trần Nhân Tông có đã chứng Quả Phật hay không thưa Sư?

Cái này thì là quý vị phải hỏi ông Trần Nhân Tông chứ, thì ông ấy mới thực sự biết tâm ông có đột chuyển hay không, chứ làm sao Sư có thể trả lời cho quý vị biết được. Bởi vì Sư cũng không thể nào tiếp cận với ông được, ông ấy chết cách đây 700 năm rồi thì làm sao mà biết được.

CÂU 17

Con thưa thầy trong ngày thầy thường chứng quả thiền bậc nào? Con cảm ơn thầy.

Bây giờ quý vị muốn biết cái này để làm gì? Bởi vì quý vị thấy, mục đích của cuộc đời quý vị có làm tất cả mọi việc cho dù là học tập, làm việc, phấn đấu, nỗ lực thì mục đích tối hậu của quý vị là để chấm dứt khổ. Còn nếu như quý vị biết tôi ở bậc thiền nào vân vân hằng ngày như thế nào, thì điều đó có đưa đến làm cho quý vị hết khổ không? Chắc chắn không. Vậy thì câu hỏi của quý vị cũng không cần thiết, cũng không nên hỏi như vậy.

Vả lại quý vị phải xác định, khi tu tập Bát Chánh Đạo, quý vị thực hành đúng trong cuộc sống hằng ngày, quý vị sẽ kinh nghiệm ba kết quả: thứ nhất là làm tốt việc của mình, thứ hai là không xen vào chuyện của người khác, và thứ ba là không lo câu chuyện của trời của đất của thiên hạ. Thế thì quý vị thực hành cho đúng rồi quý vị sẽ kinh nghiệm ba kết quả này.

Quý vị làm tốt việc của mình, đưa đến làm tốt việc của mình, việc tốt nhất, việc nào cũng đưa đến chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây thì điều đó là làm tốt việc của mình. Rồi khi quý vị gặp con người hay những người nào thì quý vị đều có lời nói, hành động, cư xử tử tế, thân thiện đúng mực đối với họ thì đó cũng chính là làm tốt việc của mình.

Và quý vị mới thấy không xen vào việc người khác. Đầu tiên là quý vị thực hành cái thấy, quý vị chỉ thấy người này người kia, chỉ thấy thôi chứ không có cái biết xen vào để nhận xét người này đẹp hay người kia xấu, người này hiền hay người kia dữ. Chính khi quý vị thực hành cái thấy để quý vị không xen vào việc người khác - thích họ thì bị cuốn hút theo họ, quan tâm đến việc của họ; ghét họ thì tức tối họ rồi xua đuổi họ. Cho nên đó là xen vào việc của họ rồi. Còn đầu tiên quý vị thực hành cái thấy để không xen vào việc người khác, người khác làm như thế nào, nghĩ gì vân vân là việc của họ, họ vui họ khổ là việc của họ, nó chẳng liên quan gì đến quý vị cả.

Chỉ khi nào quý vị thực hành, chỉ thấy họ thôi, không nghĩ về họ. Nếu như quý vị nghĩ về họ, quý vị biết về họ, quý vị soi mói họ, quý vị thích ghét họ là quý vị khổ vui vì họ. Cho nên quý vị làm tốt việc mình, không xen việc người khác và cũng không phải lo chuyện của trời của đất.

CÂU 18

Kính thưa Thiền sư con phân biệt Quán thân và quán Thọ như thế này có đúng không ạ? Quán thân là thấy cái thấy hay tâm tưởng gồm nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức. Quán thọ là quán đối tượng được thấy bao gồm cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác xúc chạm và cảm giác pháp trần.

Quý vị thực hành Quán thân để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, để tuệ tri về cái thấy thuần túy đó. Khi quý vị thực hành để dừng lại cái thấy, để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, để tuệ tri cái thấy đó là tánh không, cái thấy đó là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt, cái thấy đó không phát sinh tham sân si. Nhưng đương nhiên cái thấy thì nó gắn liền với đối tượng được thấy.

Cho nên quý vị sẽ thấy, bao giờ cái thấy và đối tượng được thấy, mà chúng ta thấy trong sơ đồ là Thọ tưởng: cái thấy là tưởng và đối tượng được thấy là thọ là đồng sanh đồng diệt, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh. Cho nên chúng ta cũng dựa trên đối tượng được thấy mà quan sát, biết về cái thấy, kinh nghiệm với cái thấy. Nhưng đến khi chúng ta quán Thọ là chúng ta quán về Đối tượng được thấy thì như quý vị nói đây đúng rồi.

CÂU 19

Kính thưa Thiền sư, theo bài giảng về Thiền nằm, Thiền sư có dạy mọi người nên thiền theo cả tư thế nằm nghiêng và tư thế này rất tốt cho người trung niên, người già và đặc biệt tốt cho tư thế chết. Xin Thiền sư giải thích kỹ hơn nguyên nhân tại sao thiền theo tư thế nằm nghiêng lại tốt cho người già và trung niên và đặc biệt là tư thế chết?

Chết thì quý vị sẽ học đến ngày thứ bảy, thứ tám. Còn nó tốt cho mọi người khi nằm nghiêng thì quý vị thấy, rất nhiều người bị ngủ ngáy phải không? Mà ngủ ngáy rất nguy hiểm và không ngon giấc. Cho nên quý vị đổi sang tư thế ngủ là nằm nghiêng thì rất an toàn, ngủ sâu hơn.

Khi quý vị thực hành Thiền nằm, nếu như quý vị nằm ngửa thì cái khó thở, cái ngáy nó sẽ xuất hiện sớm,bởi vì cái mà người ta thường gọi là cái lá mía nó xẹp xuống, nó kẹt đường thở. Quý vị nằm nghiêng là thoát ra khỏi trạng thái đó thôi. Cái này quý vị thử nghiệm rồi quý vị biết.

CÂU 20

Bạch Thầy cho con có một số thắc mắc mong được thầy giải đáp.

Một: khi lưỡi tiếp xúc với thức ăn là một nhân, tiếp theo chuỗi đó sẽ có khoang miệng tiết nước bọt trong quá trình nhai. Tuy nhiên trước nay trong giờ ăn mắt con mới chỉ nhìn thấy đồ ăn nước bọt đã tiết ra rồi. Con thắc mắc việc này thì có phải con đang khởi lên tâm phân biệt giữa nhãn thức và thiệt thức không ạ?

Thứ Hai là nếu giải thích hiện tượng trên theo tiếp xúc căn trần và quan hệ nhân quả thì được hiểu như thế nào ạ?

Thế thì quý vị sẽ thấy, khi quý vị nhìn thấy thức ăn thì cả một lộ trình tâm nó đã khởi lên rồi. Đầu tiên là cái thấy đối tượng là cảm giác hình ảnh rồi cái biết nó khởi lên và một lộ trình tâm Bát Tà đạo nó khởi lên rất nhanh chóng. Khi lộ trình tâm Bát Tà đạo nó khởi lên thì thông tin đó nó lưu vào bộ nhớ và nó kích hoạt lập trình đã được lập trình trong cơ thể quý vị. Lúc đó tiết nước bọt xảy ra - là cả một quá trình duyên khởi, từ lộ trình tâm là căn trần tiếp xúc nó phát sinh lộ trình tâm Bát Tà đạo và những thông tin được lưu giữ trong bộ nhớ nó lại tương tác, nó lại làm chạy các lập trình đã lập trình trong cơ thể. Bởi vì trước kia quý vị nhìn thấy thức ăn đó quý vị thèm thuồng vân vân các thứ, nó lưu vào và một lập trình đã xảy ra tiết nước bọt, nó được lưu vào bộ nhớ và bây giờ toàn bộ lập trình đó nó kích hoạt.

Thí dụ như trước kia quý vị xúc thọ tưởng, tà niệm, tà tư duy, tà kiến khởi lên thì nó chạy toàn bộ lập trình đã được lập, đã hình thành trong bộ nhớ quý vị rồi. Còn bây giờ quý vị thực hành là căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ tưởng, chánh niệm, chánh tư duy, chánh kiến khởi lên, biết đó là cảm giác, thì nó sẽ hoàn toàn không kích hoạt các lập trình mà cái biết tà kiến trước kia đã lưu vào trong bộ nhớ. Cho nên bây giờ quý vị đang thiết lập một lập trình mới.

Giải thích cái này nó rất dài, rất nhiều, quý vị hiểu sơ lược như vậy thôi. Đương nhiên phân biệt thì cái biết ý thức bao giờ cũng phân biệt, kể cả chánh kiến và tà kiến đều phân biệt cả. Nhưng cái biết ý thức tà kiến phân biệt thì đưa đến phát sinh tham sân si, còn cái biết ý thức chánh kiến phân biệt nhưng phân biệt đó không phát sinh tham sân si thôi.

Tương tự như vậy khi tay Con chạm vào nước nóng mà trước đó không biết là nước nóng, việc ghi nhận cảm giác nóng và hành động rụt tay lại diễn ra gần như ngay lập tức và cùng một lúc. Vậy lộ trình tâm trong trường hợp này diễn ra như thế nào?

Đương nhiên không thể nào cùng một lúc được. Tay quý vị tiếp xúc với nước thì nó phát sinh cảm giác và phát sinh cái thấy - thân thức thấy cảm giác đó. Tiếp đến là tà niệm, tà tư duy khởi lên, cái biết ý thức "ái, nóng quá" thì đưa đến sân là ghét thì đưa đến chú tâm vào đó, rồi tác ý là rụt tay lại. Nó diễn tiến theo lộ trình như vậy chứ đâu phải cùng một lúc, nhưng lộ trình này chỉ xảy ra trong cỡ phần trăm giây thôi, quý vị không thể nào phân biệt được vì nó nhanh quá.

CÂU 21

Con gặp vấn đề về cuộc sống về dây thần kinh trung ương nên khó khăn trong việc ngồi thiền hay cố định lâu trong tư thế, tuy nhiên khi ngồi nằm con vẫn quan sát được các cảm giác thọ trên thân, biết từng nơi đau nhức, ngứa ngáy nhưng không thể có cảm giác vui nhẹ Hỷ lạc do cảm giác đau mỏi nổi trội lên. Vậy trong trường hợp này con có thể luyện tập như thế nào để đạt được các mức độ thiền định cao hơn và nếu không phát sinh cảm giác vui vẻ hỷ lạc thì con phải có phải là chưa trong trạng thái định hay không?

Cái này cũng chưa phải không phải định, nếu như quý vị nhất tâm không phân tâm thì đó là định rồi. Tuy rằng quý vị không cảm nhận được Hỷ lạc bởi vì những cảm giác khó chịu của quý vị trên thân là mạnh, nhưng chắc chắn rằng những cảm giác khó chịu đó nó giảm thiểu rất nhiều.

Quý vị quan sát cho kỹ xem, trước kia quý vị không thực hành thì khi đau như vậy quý vị sẽ có sân, tuy là quý vị không biết thôi, quý vị vẫn cảm thấy khó chịu về những cái đó, đó là biểu hiện của tâm sân. Và do tâm sân đó mà phát sinh nội xúc, phát sinh khổ khổ, cho nên khó chịu đó nó tăng hơn rất nhiều. Còn bây giờ nếu như quý vị đạt Định, tuy rằng Hỷ lạc của định nó không chấm dứt được khổ thọ trên thân đó, nhưng nó không làm phát sinh khổ khổ nữa, cho nên khổ thọ đó nó giảm thiểu rất nhiều.

CÂU 22

Con hiểu không có sự sở hữu hay ràng buộc giữa các pháp, tuy nhiên trong sự nương nhau mà tồn tại con có thắc mắc: ví dụ như thức ăn sống tương tác với nhiệt thì có quả là thức ăn chín, nếu không có nhiệt thì thức ăn chín không tồn tại vậy con nên hiểu trường hợp này như thế nào cho đúng Lý Duyên khởi?

Thì quý vị cứ quan sát, cái gì nó xuất hiện cũng phải do hai nhân tương tác và quá trình là nó phải nhân diệt quả sanh thì như vậy các pháp là độc lập. Ở đây quý vị phải thấy, giữa các sự vật hiện tượng thì không phải là không có quan hệ, nó có nhiều quan hệ chứ. Thí dụ như quan hệ cha con này, quan hệ anh em này hay quan hệ gần xa này hay quan hệ trước sau này, đều có mối quan hệ cả, nhưng chỉ riêng không có quan hệ là chủ nhân chủ sở hữu thôi.

Ở đây chúng ta nói quan hệ giữa các pháp là không có quan hệ Chủ Nhân Chủ sở hữu, không có pháp nào là chủ nhân chủ sở hữu của pháp nào cả. Quý vị phải hiểu không có quan hệ Chủ Nhân Chủ sở hữu chứ không phải các pháp không có quan hệ. Thí dụ như chúng ta nói hình ảnh thì cũng phân biệt trước sau thì như vậy hình ảnh này với hình ảnh kia có quan hệ trước sau hay trên dưới. Thì như vậy các pháp có mối quan hệ với nhau, rất nhiều mối quan hệ với nhau nhưng không có quan hệ chủ nhân chủ sở hữu thôi./.